

Gymnastický tábor

24.07.-28.07.2023

Pondělí:

7:30-8:00 Příchod (HopJump)

8:30-11:30 Seznamování pomocí trampolín („icebreaker“ hry na trampolínách)

11:30-12:00 Zahájení celotáborové hry

12:00-13:00 Obědová pauza + odpočinek

13:00-15:00 Workshop (salto vpřed, salto vzad)

15:00-16:00 Hry k rozvoji pohybového aparátu

16:00-16:30 Vyzvedávání

Úterý:

7:30-8:00 Příchod (HopJump)

8:30-11:30 Ráno dělá člověka (základy rozcvičování v přírodě, venkovní aktivity a běh v Dolní Oblasti)

11:30-12:00 Pokračování v celotáborové hře

12:00-13:00 Obědová pauza + odpočinek

13:00-16:00 Akční odpoledne v Laser Arena Ostrava

16:00-16:30 Vyzvedávání (HopJump)

Středa:

7:30-8:00 Příchod (HopJump)

8:00-13:00 Návštěva Gymnastické haly

13:00-14:00 Obědová pauza + odpočinek

14:00-16:00 Tvořivé odpoledne na HopJumpu

16:00-16:30 Vyzvedávání (HopJump)

Čtvrtek:

7:30-8:00 Příchod (HopJump)

8:30-9:30 Rozcvičení a posilování

9:30-11:30 Trénování triků na HopJumpu

11:30-12:00 Pokračování v celotáborové hře

12:00-13:00 Obědová pauza + odpočinek

13:00-16:00 Výlet do okolních parků (trénování venku + pohybové aktivity a hry)

16:00-16:30 Vyzvedávání (HopJump)

Pátek:

7:30-8:00 Příchod (HopJump)

8:30-12:30 Zakončení celotáborové hry na lezecké stěně Tendon Hlubina (hledání pokladu)

12:30-13:30 Obědová pauza + odpočinek

13:30-15:30 Ocenění táborníků, rozloučení s novými kamarády a zakončení tábora

16:00-16:30 Vyzvedávání (HopJump)

Doplňující informace:

- jídlo a pitný režim je zařízen během celého tábora
- svačinky v dopolední a odpolední čas
- časy a aktivity jsou pouze orientační, můžou se přizpůsobit na základě počasí, aktuální situace nebo potřeby animátorů
- sportovní oblečení podle počasí, program zahrnuje venkovní aktivity
- naše protiskluzové ponožky jsou základem lze zakoupit přímo na naší recepci, pokud ještě nemáte
- láhev na pití pro dítě, doplňování pití bude zařízeno
- při předávání první den tábora bude vypsána a podepisována přihláška